

令和5年 11月分 **学校給食こんだて表**〔浦川原小〕 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用食材名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	水	ごはん	牛乳	あつあげの しおほろあんかけ ブロッコリーのピリうまつけ さけだんごじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ さけ とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぶん	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ しょうが	573	25.1
2	木	だいこん なめし	牛乳	あつやきたまご ぶたにくとじゃがいもの きんぴら だいこんとはくさいの みそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ だいす	こめ じゃがいも ごま サラダあぶら ごまあぶら さとう	だいこんば にんじん ごぼう つきこんにゃく さやいんげん だいこん はくさい ながねぎ	580	23.9
6	月	ごはん	牛乳	やみつきちキン こんがりキツツの わふうサラダ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もずく とうふ みそ だいす	こめ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが	571	25.3
7	火	ごはん	牛乳	ささかまのチーズおほかやき たくこんあえ あまみそほろにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ ぶたにく かつおぶし とうにゅうシュレッド こんぶ だいす あつあげ みそ	こめ じゃがいも でんぶん サラダあぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ つきこんにゃく さやいんげん	646	25.5
8	水	こめこめん	牛乳	あきのごもくじる ゆかりあえ こんこんスナック	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あおのり かまほこ	こめこめん さつまいも でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん だいこん えのき しいたけ なめこ こまつな ながねぎ もやし キャベツ ごぼう れんこん	664	25.4
9	木	ごはん	牛乳	【いはいのひ】 めぎすとまめのカレーあげ きりほしだいこんの のりすあえ とうふとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす だいす ツナ のり とうふ みそ	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん ほうれんそう だいこん こまつな もやし きりほしだいこん	604	26.0
10	金	ごはん	牛乳	がんもどきのきのこあんかけ だいこんのカレーいため ごまみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ だいす みそ	こめ じゃがいも さとう ごま でんぶん サラダあぶら	だいこん にんじん たまねぎ しめじ えのき さやいんげん しょうが つきこんにゃく	622	26.1
13	月	ごはん	牛乳	ミートボールすぶた さつまいものごまヨササラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう とりだんご あつあげ だいす とうふ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ はくさい しめじ しいたけ つきこんにゃく だいこん ながねぎ	685	23.0
14	火	ごはん	牛乳	ホッケのみそやき きりこんぶに さといもとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ こんぶ さつまあげ とうふ だいす うちまめ みそ	こめ さといも さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう つきこんにゃく だいこん はくさい しょうが	599	28.1
15	水	ゆでうどん	牛乳	ごまみそタンタンスープ はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かつおぶし みそ	ゆでうどん ごま さとう サラダあぶら さつまいも	にんじん もやし たまねぎ はくさい ながねぎ ほししいたけ にんにく ほうれんそう しょうが	712	24.8
16	木	ごはん	牛乳	とりにくの つぶマスタードやき うのはないため わふうカレーじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ おから あおだいす ぶたにく ちくわ ひじき	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ はくさい こまつな	630	26.8
17	金	アップル こめパン	牛乳	たらのこうそう こめパンこやき こまつなのしゃきしゃき ごまサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう タラ パーコン	こめパン じゃがいも マカロニ パンこ さとう マヨネーズ サラダあぶら	キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう にんにく りんご	592	26.6
20	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん きなこまめ キムチスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいす きなこ みそ	こめ ごま サラダあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ こまつな コーン はくさい にんじん ながねぎ	560	21.4
21	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ： とちぎけん】 あげモロのケチャップソース もやしと二のろのあえもの かんぴょうのもの	ぎゅうにゅう さめ だいす	こめ じゃがいも こめこ でんぶん さとう ごま あぶら	もやし いら にんじん たまねぎ かんぴょう しいたけ さやいんげん しょうが	634	22.3
22	水	ごはん	牛乳	【わしょくのひ】 さばのみそに ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ かまほこ とうふ みそ	こめ ごま さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし えのき しいたけ しらたき みずな しょうが	599	27.6
24	金	コッペパン	牛乳	てづくりとうふハンバーグ こまつなとコーンのソテー はくさいのとうにゅう クリームに いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく おしどうふ とうにゅう ウィンナー しろういんげんまめ ひじき	コッペパン こめパンこ こめこ さとう サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい にんにく	608	27.5
27	月	ごはん	牛乳	あきやさいカレー こんにゃくとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	こめ サラダあぶら こめこ さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにゃく コーン しょうが にんにく	639	21.0
28	火	ごはん	牛乳	あじフライ わかめとちくわの さつぱりあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ ちくわ とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	キャベツ こまつな ごぼう にんじん つきこんにゃく しいたけ だいこん ながねぎ	595	23.0
29	水	ツナコーン ライス	牛乳	ハンバーグの チーズふうソース あおだいすのサラダ きせつやさいたっぷりポトフ	ツナ ハンバーグ とうにゅうシュレッド あおだいす とりにく	こめ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい しめじ	649	25.6
30	木	ごはん	牛乳	【きらっとにいがたまい じほもんこんだて】 めぎすのごもくつくね はなやさいの ごまマヨネーズあえ あきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす おしどうふ ひじき あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめパンこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	カリフラワー キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい しめじ ながねぎ しょうが	600	22.5

一食平均エネルギー：618 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：17.9 g 食塩：1.9 g

★献立は、食材の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。